

Iris Binder

Kinder- Entspannungs-Box

30 traumhafte Geschichten
mit Bildkarten

Mit Illustrationen von Sandra Trapp



HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Vorwort	3
Warum Entspannung?	4
Wie die Entspannungs-Box funktioniert	5
Die Entspannungs-Stunden-Karten	6
Wissenswertes vorweg	8
Stimmung	8
Regeln	8
Anschaulichkeit	8
Fragen	8
Stille-Zeichen	9
Energie ablassen	10
Ritualisierung	10
Wochenrhythmus	10
Integration in den Alltag	10
Dekoration	10
Raum	11
Kinder	11
Dauer	11
Handwerkszeug zur Umsetzung	12
Yogiraffe	12
Entspannungspositionen	13
Zusatz Stundenbilder	14
Einstimmung	16
Ausklang	17
Entspannungseinstieg	18
Entspannungsabschluss	19
Klang und Instrumente	20
Singen	21
Mantras	22
Massage	24
Ätherische Öle	24
Atmung	25
Yogaübungen	27
Anhang	34
Techniken	34
Stundenbilder	39
Die Autorin / Die Illustratorin / Dank	40

Vorwort

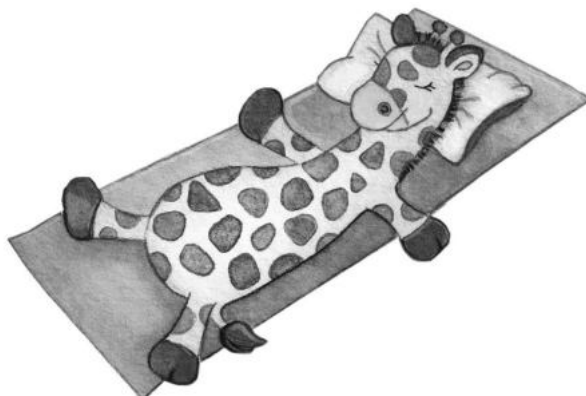
Kinder nehmen alles Neue auf wie Schwämme und integrieren es auf ganz natürliche Weise in ihr Sein. Wie wunderbar, wenn Kinder schon früh Praktiken, Ideen und Techniken für ein ausgeglichenes Leben in Aktion und Stille kennenlernen.

In dieser Box finden Sie Anleitungen für 30 Entspannungsstunden, die Sie in Ihrem (pädagogischen) Alltag ganz einfach und ohne Vorerfahrung umsetzen können. Ich möchte Sie einladen, mit fantasievollen Geschichten, begleitet von kreativen Handlungsimpulsen, zusammen mit den Kindern durch Bewegung und Ruhe in die Entspannung einzutauchen. Gehen Sie mit den Kindern auf Traumreisen, erleben Sie spannende Abenteuer mit „Yogiraffe“ und lernen Sie einfache Übungen aus dem Yoga und der Achtsamkeit, Atemtechniken, Meditationen, progressive Muskelentspannung sowie andere Entspannungstechniken kennen.

Angestaute Energien ablassen und frische Energie finden – das macht Entspannung heute so wichtig – für Erwachsene, immer mehr auch im Alltag von Kindern.

Meine Erfahrungen und die gesammelten Schätze aus einem reichen Fundus unterschiedlicher Praktiken möchte ich an Sie und die Kinder weitergeben. Lassen Sie sich inspirieren und seien Sie kreativ bei der Umsetzung. Nutzen Sie die Entspannungsstunden im Ganzen oder nur einzelne Teile und Techniken daraus. Die Box ist ein Inspirationskasten! Verzaubern Sie die Kinder und sich selbst. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

Iris Binder



Warum Entspannung?

Momente der Entspannung im Alltag sind wichtig, denn so bekommen Körper und Geist die Möglichkeit, Erlebtes und Gelerntes zu verarbeiten und zu integrieren. Anspannungen lösen sich, alles kann sich neu ordnen, der Parasympathikus wird aktiviert. Dieser Teil des vegetativen Nervensystems ist für den Aufbau und die Speicherung von Energie zuständig und wirkt auf viele Teile des Körpers: Puls und Blutdruck sinken, Organe und Muskeln entspannen sich, der Sauerstoff im Blut fließt besser durch den Körper. Der gesamte Organismus bekommt eine Ruhe- und Regenerationspause, dann kehrt die Energie zurück – bis in die Finger- und Zehenspitzen.

Entspannung und Stille schenken Gelassenheit, neue Energie und die Möglichkeit, (wieder) die leise Stimme in uns zu hören, die uns durchs Leben leitet. Das Vertrauen in uns und in unseren eigenen Wert wird gestärkt. Die Konzentrationsfähigkeit verbessert sich ebenso wie die differenzierte körperliche Wahrnehmung – bis hin zu Erfahrungen der Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Universum.

Kinder haben das Grundbedürfnis, den Wechsel von Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung, laut und leise zu erleben. Daher finden Sie in den Entspannungsstunden in dieser Box bewegte und ruhige Impulse, die in ihrer Kombination einen kindgerechten Weg in die Entspannung bieten.



Wie die Entspannungs-Box funktioniert

In dieser Box finden Sie 30 Karten mit einem interessanten Bild, das eine dazugehörige Geschichte illustriert. Jede Karte funktioniert als Anleitung für eine Entspannungsstunde. Passend zur Geschichte und den Handlungsabläufen sind jeweils Hinweise auf verschiedene Entspannungstechniken eingewoben.

Die Stunden sind für Kinder im Kindergarten- und Grundschulalter von 3–9 Jahren geeignet, in abgewandelter Form auch für ältere Kinder und Jugendliche. Dem Alter entsprechend können sie vorgelesen, erzählt, variiert, gestaltet, gekürzt und ausgeschmückt werden.

Auch die Reihenfolge der Stunden ist frei wählbar. Lassen Sie sich bei der Auswahl einer Stunde von der Stimmung des Tages, den aktuellen Interessen der Kinder, der Jahreszeit oder den behandelten Themen leiten.

Bevor Sie ein Stundenbild nutzen, in dem Yogiraffe vorkommt, ist es sinnvoll, den Kindern die Geschichte „Hoppla, da ist Yogiraffe!“ vorzulesen und damit Yogiraffe vorzustellen.

Die Geschichten sind kurz formuliert und übersichtlich präsentiert. Schön, wenn Sie den Kindern möglichst frei und zugewandt erzählen. Ganz nach Wunsch und Situation können Sie die Geschichte ausschmücken oder mit Details bereichern. Sie können auch während des Erzählens Fragen an die Kinder stellen oder Ideen der Kinder aufnehmen. So wird die Stunde lebendig, macht Freude und entsteht aus dem Moment heraus.

Die gleiche Stunde kann an einem anderen Tag oder mit einer anderen Gruppe ganz anders ablaufen und erlebt werden. Dies ist nicht zuletzt davon abhängig, welche Stimmung und Dynamik in der Gruppe am entsprechenden Tag vorherrscht. Es kann passieren, dass Sie mit einer ganz ruhigen Geschichte begonnen haben und dann bemerken, dass die Kinder unglaublich viel Energie haben, die erst einmal freigesetzt werden möchte, bevor sie sich wieder konzentrieren und ruhig werden können. Geben Sie dann dieser Energie Raum, indem Sie ein lebhaftes Bewegungsspiel einfügen oder energiefreisetzende Übungen wie den brüllenden Löwen oder den Holzfäller praktizieren. Lassen Sie sich vom Moment, Ihrer Intuition und Ihrem Wissensschatz leiten.

Sie können die fertig gestalteten Stundenbilder nutzen oder auch einzelne Techniken herausnehmen und in andere Zusammenhänge einbinden. Für die Kinder ist es toll, zwischen- durch in ihrem Alltag immer wieder kleine Entspannungsimpulse zu bekommen, um still werden zu können. Zudem lernen sie die Impulse so mit der Zeit als etwas Gewöhnliches kennen, das in ihrem Alltag einen Platz hat und guttut.

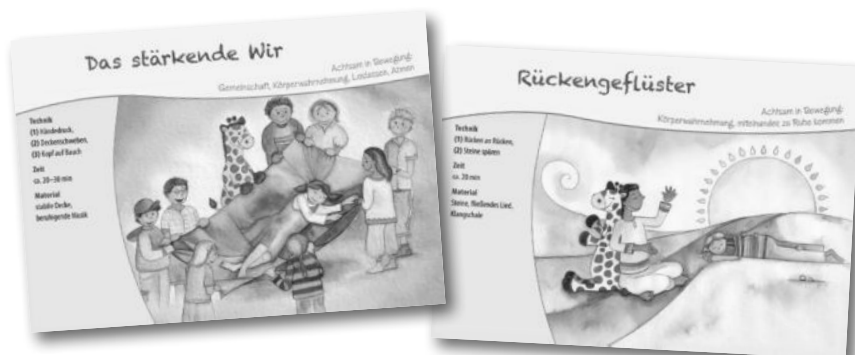
Auf den Seiten 34 ff. gibt es eine Auflistung aller Techniken mit dem Hinweis, in welchem Stundenbild sie zu finden sind. Nutzen Sie die fertigen Stundenbilder und seien Sie kreativ und mutig beim Entwickeln von eigenen Stunden und beim Einbau kleiner Impulse zwischendurch.

Die Entspannungs-Stunden-Karten

Vorderseite

Auf der Kartenvorderseite vermitteln Bild, Titel und Untertitel schon eine Idee zum Inhalt der Stunde, und auf der linken Seite finden Sie weitere hilfreiche Angaben:

- „Zeit“: Voraussichtlich benötigte Zeit der Stunde.
- „Technik“: Angewandte Techniken und Hinweise darauf, auf welcher Seite im Begleitheft weitere Informationen zu finden sind.
- „Material“: Benötigte Materialien für die Stunde.
- „Einstieg“: Angabe zu evtl. ergänzendem Einstieg der Stunde mit Seitenangabe im Begleitheft.
- „Abschluss“: Angabe zu evtl. ergänzendem Abschluss mit Seitenangabe im Begleitheft.
- „Asanas“: Yogaübungen der Stunde mit Seitenangabe zu den Beschreibungen im Begleitheft. Falls Sie die Kinder-Yoga-Box oder die Kinder-Yoga-Kiste haben, können Sie die Asana-Karten daraus nutzen.
- „Hinweis/Zusatz/Vorbereitung“: Weitere Ideen oder Informationen.



Hoppla, da ist Yogiraffe!

Kennenlerngeschichte: Yogiraffe kennenlernen

Zeit

10–20 min

Material

evtl. eine Stofftiergiraffe

Hinweis

Yogiraffe → S. 12



Hoppla, da ist Yogiraffe!

Ein Tag wie jeder, denkt Yogiraffe und möchte den Dingen nachgehen, die sie eben so tut. Blätter von den Bäumen naschen, ihren Bauch in die Sonne strecken, mit den Schmetterlingen Fangen spielen, eine Dusche unter dem Wasserfall nehmen und so weiter. Doch plötzlich kommt alles anders.

Auf dem Weg zum Briefkasten, mit dem Brief für ihren Onkel in Girafftanien zwischen den Lippen, schwankt sie den Weg hinunter, rutscht über Steine, fliegt über Wurzeln, stößt sich ihre Hörner am Baum, stolpert über ihre eigenen Füße und übersieht Meister Schneck, den sie mit einem Tritt im hohen Bogen ins Gebüsch katapultiert. „Eiei, so kann ich nicht weitergehen. Da gefährde ich mich und alle drum herum. Zeit für Entspannungsübungen“, denkt Yogiraffe und lässt sich in die Wiese fallen. Da liegt sie nun. Alles bebt und flirrt in ihr. Sie beginnt zu summen wie die Bienen um sie herum. „Das tut gut, aber ganz alleine macht es einfach nicht so viel Freude.“ Sie hebt ihren Kopf und sieht nur Gras und Blumen um sich. Ihren langen Yogiraffenhals hebt sie weiter hoch, um mehr erblicken zu können. Unten am Bach sieht sie spielende Kinder. Mit der kräftigsten Stimme, die ihr gerade in der weichen Yogiraffenbrust steckt, ruft sie: „Hey Kinder, Lust auf ein paar Yogiraffenübungen?“ Mit großen Augen und super neugierig springen die Kinder zu ihr. So jemanden haben sie noch nie gesehen. „Wer ist sie nur? Wo kommt sie her? Wo wohnt sie bloß?“, schwirrt in ihren Köpfen umher. Yogiraffe lächelt und schwupps liegen alle im Kreis, summend wie die Bienen, die Bäume in den Himmel gestreckt, mit einem Pudelwohlgefühl in Herz und Bauch. „In euren Geschichten wohne ich.“

Kirschblütenzauber

Visualisierungsmeditation: Körpergefühl, Entspannung, Vertrauen, Sinne

Technik
Körperentspannung,
Visualisierungsmeditation

Zeit
ca. 20 min

Material
Decken

Einstieg
E1 → S. 18

Abschluss
A1 → S. 19



Kirschblütenzauber

E1 Vor deinem inneren Auge taucht eine saftig grüne Frühlingswiese auf. Spüre das weiche Gras unter deinen Füßen. Warm streichelt die Sonne über deine Haut, und sie lächelt dir wohlwollend zu. Du gehst zum Kirschbaum hinüber, der in voller Blüte steht. Unter ihm findest du dich in einem Meer von weiß-rosafarbenen Kirschblüten. Süßlich sanft umschmeichelt dich ihr Duft. Du hältst deine Nase ganz nah an die Blüten und atmest ihren Duft tief ein. Wieder und wieder. Es ist, als würden die Blüten um dich herum tanzen, in ihrem ganz eigenen Kirschblütentanz. Da hörst du eine dir vertraute Stimme aus der Baumkrone. Yogiraffe schaut zwischen den Blüten hindurch: „Schön, dass du da bist! Komm hoch in den Baum zu mir.“ Über den schrägen Stamm kletterst du hinauf. Das geht ganz leicht und du fühlst dich sicher. Auf einem breiten Ast nimmst du Platz und lehnst dich gemütlich an den Stamm. Du spürst die Kraft und Stabilität des Baumes. Die Blüten um dich herum klingen leise und zärtlich. Du lauschst den Kirschblütenmelodien und spürst, wie deine Zellen beginnen, mit ihnen zu schwingen. Yogiraffe schaut dich mit ihren liebevollen Augen an und lädt dich ein, zu ihr auf eine ganz besonders große und hübsche Kirschblüte zu steigen. Wie in einem weichen Bett legst du dich nieder und machst es dir bequem. Yogiraffe legt sich warm und schützend hinter dich. Wie gut das tut. Du kannst vollkommen loslassen. Du spürst die Bewegung von Yogiraffes tiefem, gleichmäßigem Atem an deinem Rücken. Du atmest mit ihr im gleichen Rhythmus ein und aus, ein und aus. Ein zufriedenes Lächeln liegt auf deinem Gesicht. Du fühlst dich ganz wohligh entspannt und behütet. **A1**

Verwunschener Garten

Visualisierungsmeditation:
Körperwahrnehmung, Entspannung, Geruchssinn

Technik

Körperentspannung,
Visualisierungsmeditation

Zeit

ca. 20 min

Material

Decken, Lavendelöl

Einstieg

E1 → S. 18

Abschluss

A1 → S. 19



Verwunschener Garten

E1 Vor deinem inneren Auge taucht ein verwunschener Garten auf. Sieh dich ein wenig um. ... Du fühlst dich hier ganz wohl und willkommen. Da erblickst du auf dem Gras eine weiche Decke und machst es dir darauf im Liegen bequem. Spüre, wie dein Körper entspannt auf der Decke und dem Boden liegt. Ganz locker und weich.

In diesem Moment hörst du dir bekannte Schritte im Gras. Es ist Yogiraffe. Sie blickt dir liebevoll entgegen. Es freut dich, dass sie dich besucht und sich zu dir auf die Decke legt. Gemeinsam kuschelt ihr euch zusammen, ganz nah und vertraut. Das fühlt sich so gut an. Yogiraffe ist so wunderbar warm und weich. Du legst deine Wangen in ihr flauschiges Fell und atmest sanft ein und aus, ein und aus. Dein Atem wird immer ruhiger, du wirst immer ruhiger und noch entspannter. Dein Körper wird schwerer und du fühlst dich geborgen.

Auch Yogiraffes Atem kannst du an deinem Körper spüren. Du atmest mit ihr im gleichen ruhigen Rhythmus. Sanft ein und aus, ein und aus. Gemeinsam sinkt ihr vertrauensvoll in die weiche Decke hinein. Der Erdboden darunter trägt euch, hält euch, ihr seid sicher.

Du nimmst einen feinen Blumenduft in deiner Nase wahr. (*Lavendelduft sprühen*.) Er umschmeichelt dich und Yogiraffe. Es ist der zarte Duft von Lavendel, von den lila Blüten neben dir. Es ist, als wärest du in eine schützende und liebevolle Duftwolke eingebettet. Tief atmest du ein und aus und genießt den Duft in vollen Zügen. Er lässt dich noch tiefer entspannen und dich wohlfühlen. Du bist kurz davor, einzuschlafen in den warmen Armen von Yogiraffe, auf der weichen Decke, auf dem tragenden Erdboden und ummantelt vom Lavendelduft. **A1**